

大学生の健康意識と行動に関する一考察

小泉 昌幸*, 上島 慶**

(平成28年10月31日受理)

A Study on Health Conscious and Action of the University Students

Masayuki KOIZUMI* and Kei KAMIJIMA**

It is important that students take a healthy action and are conscious of health.

The teacher who takes charge of health education has to guide so that students can practice the theory learned in the class in their life.

The purpose of this study is to clarify the method of health education for students. In order to carry out this survey, a questionnaire was used, which 377 students replied.

The main results were as follows:

1. Students had been interested in health.
2. Being healthy for students, it is important to have a good balanced diet and take exercise.
3. Students think that the lack of sleep and stress inhibit are factors that obstruct health.

The purpose of the healthy education is that students can provide a self-care for their health.

Key words: Health Conscious, Healthy Action, University Students

1. はじめに

近年、夜型生活による短い睡眠時間、運動不足、朝食抜きなど生活環境や生活様式の変化に伴い人が健康に生きていくために必要な生活習慣が乱れ、その積み重ねにより発症する生活習慣病を抱える国民も多くなっている。不健康な生活習慣は身につけてしまとなかなか改善できないものである。よい生活習慣に戻すためには自身の相当の努力が必要である。そのためには子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけ、それを生涯にわたって継続していくことが重要である。日々の生活の積み重ねにより心身の健康状態、ストレス、生活の満足度などにも違いが生じているのではないかと考える。

大学生の多くは、活動範囲や活動時間が高校生に比べて拡大してくる。こうした環境の変化の中で大学生の不規則、不摂生な生活は、健康面や体力面にも何らかの影響を及ぼすことが考えられる。生活習慣に対する懸念は、大学生にも存在する。大学生にこそ健康教育の充実を図っていかねばならないといえる。

* 尚美学園大学 体育学 教授

** 新潟工科大学 スポーツ科学 助教

真柄は、大学生の健康に関する意識と行動について、大学生は健康については深い関心を寄せながらも運動嫌い、運動不足の傾向が指摘され、健康に関する意識の向上と行動の改善が必要であるとしている^[1]。上野等は大学生達が健康生活に心がけているが、少し大学生に意識と行動との間にずれがみられ、自主的健康管理が意識から行動に移されるような具体的指導の必要性が痛感されるとしている^[2]と指摘している。田代等は健康行動の意識に関する研究では、女子大学生の健康行動は健康の気がかり、健康の価値、主観的健康観が関連しており、健康行動を阻害する要因として、面倒・問題意識が無い・物理的環境などがある^{[3][4]}と報告している。また、大学生のライフサイクルを含む報告では、青年期では、肥満・栄養バランスの偏り・不規則な食事等の問題^[5]や、大学生は食事バランスの悪さや朝食の欠食などの食生活の乱れと運動不足が指摘されている^[6]。さらに、大学在学中に生活習慣病のリスクファクターが増加する^[7]など不健康な生活習慣が報告されている。藤永等は、看護大学生の健康の意識と対処行動について 1. 学生は身体的・精神的変化の自覚や値による変化で自分の健康状態を捉え、出現する症状や値により原因を推測していた。2. 学生の対処行動として、生活習慣の調整・ストレスマネジメント・専門機関の利用・消極的対処行動を行っていたが、その内容は短絡的・短期的な方法が多かった。3. 知識があることがセルフケア行動の要因だけでなく、自己の行動様式を意識させることが重要である^[8]と報告している。

大学生の健康に対する意識や行動を把握し、それを健康教育の中でどのように指導していくかを検討することが必要である。つまり、大学生としての保健理論の実践、健康的な生活の実践がどのように行われているのか、授業で学んだ理論を、生活の場でどのように実践しているのかを明らかにすることは、健康教育の授業を担当する教員として認識しておかなければならないことと考える。

そこで本研究は、健康教育を効果的に進めることを目的として、「大学生の健康意識と行動について」調査し、大学生のための健康教育のあり方について考察を進めていこうとするものである。大学生の健康のために何ができるのか、何がもっとも大切なのか、どこまで、どのように援助すれば効果的なのかを考えていく必要がある。そのためには、健康にまつわる大学生の意識と行動を検討し、新たな視点から再考していこうとするものである。

2. 研究の方法

調査対象を大学生とし、質問紙を用いて調査を行った。大学生 423 人に対し質問紙を配布し、回答に不備のあったものを除いた 377 人(有効回答率 89.1%)を分析対象とした。

調査期間は 2015 年 12 月～2016 年 4 月であった。調査は、大学での講義時に集団一斉法にて記入を求め行った。

調査の内容は、健康への関心度、自身の健康状態、健康情報の入手方法、健康の阻

害要因、食生活、健康に関する知識などについて質問紙を作成した。

3. 結果と考察

表1 自分自身の健康に関して

	Mean±SD	
	健康への関心の程度	3.85
健康に関する自信	3.25	1.11
健康状態	3.16	1.02
健康への配慮	3.34	1.05

表2 最も健康であると考える状態

項目	%
食欲がある	15.7
よく眠れる	15.4
朝起きたとき爽快	18.8
排便が順調	5.6
肌につやがある	4.0
動作が活発	15.9
体力がある	13.5
体重に変動がない	1.6
ストレスがない	7.4
勉学への意欲がある	0.8
その他	1.3
	n=377

表3 健康生活上必要なこと

項目	%
十分な睡眠	51.5
1日3回の食事	14.8
バランスのとれた食事	17.2
適度な運動	11.1
ストレス解消	4.0
禁煙	0.0
節酒	0.0
入浴・清潔	1.1
規則的な排便	0.3
	n=377

表4 健康の阻害要因

項目	%
不規則な食事	11.1
偏食	7.7
睡眠不足	44.8
ストレス	19.4
運動不足	9.3
喫煙	2.4
飲酒	1.3
運動のやり過ぎ	2.7
その他	1.3
	n=377

学生がどのような健康意識を持っているかについてみる。表1は自分自身の健康への関心度、健康に関してどの程度自信があるのか、現在の健康状態、日頃からの健康への配慮

について「5.とても関心(自信, 配慮)がある」「4.少し関心(自信, 配慮)がある」「3.どちらともいえない(普通)」「2.あまり関心(自信, 配慮)がない」「1.全く関心(自信, 配慮)がない」の5段階評定により回答を求め、その平均値と標準偏差を示したものである。平均値が4.00以上の値を示した項目はなかったが、「自分自身の健康への関心度」は比較的高い値を示した。学生は、自分自身の健康について関心を持ってはいるが、自身の健康状態についてそれほどよい

とは感じてないと回答している。これは、身体の状態が万全ではなくても病院で受診するほどの状態ではないからだと推察する。学生は、日常生活において健康への配慮などは、優先課題ではないという傾向がみられる。また、厚生労働省平成26年(2014)患者調査の概況をみるとこの年代の受療率は低く、健康面での問題があまり多くないことも影響して、日常生活において健康への配慮が優先事項ではないのではとも考える。

次に健康な生活を送るために学生が意識していることについてみる。表2は、最も健康であると考える状態、表3は健康生活上必要なこと、表4は健康の阻害要因についてみたものである。

それぞれ上位の項目についてみると、最

も健康であると考えられる状態では、「朝起きたとき爽快」(18.8%)「動作が活発」(15.9%)「食欲がある」(15.7%)「よく眠れる」(15.4%)、健康生活上必要なことについては、「十分な睡眠」(51.5%)「バランスのとれた食事」(17.2%)「1日3回の食事」(14.8%)、健康の阻害要因については、「睡眠不足」(44.8%)「ストレス」(19.4%)「不規則な食事」(11.1%)という結果であった。

表5 体調不良を感じる時

項目	%
頭痛	23.1
めまい	6.4
耳鳴り	0.8
のどが痛い	4.5
肩などのこりがある	0.8
胃痛	1.6
下痢・便秘	5.3
寒気がする	2.6
食欲がない	4.8
体がだるい	43.7
いらいらする	4.8
その他	1.6
	n=377

表6 体調不調時にとる行動

項目	%
すぐに寝る	66.3
薬を飲む	14.6
熱をはかる	5.8
医者に診てもらふ	2.1
栄養剤を飲む	1.9
栄養価の高いものを食べる	5.3
その他	4.0
	n=377

表5と表6の結果を合わせて考えると、「すぐに寝る」(66.3%)「薬を飲む」(14.6%)という結果であった。表5と表6の結果を合わせて考えてみると、学生は、身体を動かすことができなくなるような症状の時にとる対処行動は、薬を飲んで、休息をとるという行動である。自分で体調不良の原因を判断し、その症状が改善できる薬があれば、病院などで受診せず休息するという行動をとっていると推察される。つまり、健康を阻害する要因である睡眠不足、ストレスなどにより身体的変化が出現したとき、学生は体調不良に対してセルフケアで対応していた。学生は自分なりの判断基準を持っており、身体的変化を感じたとき、どのような対処行動をとればよいか自身で判断していた。

表7は健康と食に関する情報をどのようなメディアから入手しているかみたものである。健康に関する情報も、食に関する情報もテレビを筆頭に、インターネット、家族・友人からという結果を得た。近年の健康志向、健康ブームの世相を反映してワイドショーあるいはバラエティー番組等において健康関連の番組が毎日のように放送され

健康関連行動として、生活のリズム、食事や栄養のバランス、睡眠、活発に動けること、つまり「栄養、休養、運動」を意識していることがうかがえる。この年代の喫煙、飲酒、欠食、生活リズム、ストレスなどの生活習慣は社会人になってからの日常生活に大きく影響を与える可能性も考えられる。これらは、生活習慣病等の疾患につながってくる原因にもなる。そのために大学生年代において健康に関する教育がなされることは、健康獲得のための動機づけとなってくる。生涯にわたって健康な生活を送るための指導が必要になってくる。

表5は学生自身の体調がよくないと感じる時はどのような状態の時かをみたものである。「体がだるい」(43.7%)「頭痛」(23.1%)の2項目が高い値を示した。この2項目は、他の項目に比べて人間が活動することに対して大きな妨げとなる症状ではないかと考える。表6の体調不

いか自身で判断していた。

表7は健康と食に関する情報をどのようなメディアから入手しているかみたものである。健康に関する情報も、食に関する情報もテレビを筆頭に、インターネット、家族・友人からという結果を得た。近年の健康志向、健康ブームの世相を反映してワイドショーあるいはバラエティー番組等において健康関連の番組が毎日のように放送されていることを考えると、学生が情報を入手するメディアとしてテレビが一番多く利用されている結果になったと考える。テレビからの情報は、迅速性、信頼性という点からも多く利用されているのではないかと推察する。インターネットについては、総務省平成27年版情報通信白書によるとインターネットの利用状況は、13歳～29歳までは各階層で約9割を超えているという結果が出ている。また、マイナビが2015年卒の大学生・大学院生を対象に実施した「大学生のライフスタイルに関するアンケート調査」によると、スマートフォンの保有率は93.1%となっている。学生は、インターネット（スマートフォン）から健康関連の情報を入手し、健康行動につながっていると考えられる。ただ、こうしたメディアからの健康に関する情報は、学生の健康状況と健康観とを乖離させることに注意する必要がある¹⁹⁾と指摘されていることから、学生に対して健康に関する正確な知識を教授することが重要になってくる。

表8 将来の自分の健康と不安感

	不安を感じる	どちらともいえない	不安を感じない
良くしたい	128	48	57
現状維持	28	10	20
何も考えていない	9	22	16
健康などどうでもよい	9	2	1
積極的に考えたことがない	16	5	6
			n=377
			$\chi^2=29.81915$ p<0.05

表8は、将来に自分の健康について考えたとき、どのように感じているかをみたものである。将来の自分の健康に不安を感じている学生は、自分の健康状態を今より少しでも良くしたい、または、現状維持ができればと考えている。将来の健康に不安を感じていない学生は、健康に関することはほとんど考えていないという結果であった。健康に不安を感じている学生の不安要因は、表4から考えると「睡眠不足」「ストレス」「不規則な食事」等が挙げられる。食生活の乱れ、生活リズムの乱れから体調を崩し、健康不安を感じている。不規則、不摂生な生活は、健康面に大きな影響を与えることから、学生は生活習慣を見直すという健康行動を再度考える必要がある。

4. まとめ

本研究は、健康教育を効果的に進めることを目的として、「大学生の健康意識と行動について」調査し、大学生のための健康教育のあり方について検討を進めてきた。その結果、次のような結論を得た。

1. 学生の健康への関心度は比較的高い値を示していた。しかし、自分自身の健康状態については、それほどよいと感じてはいなかった。
2. 健康のためにとる行動としては、十分な睡眠をとり、1日3回バランスのとれた食事をして、適度な運動を行うことと考えていた。学生は、このような行動がとれば健康な状態を確保できると考えていた。
3. 健康を阻害する要因については、「睡眠不足」「ストレス」「不規則な食事」が大きく影響を与えるという結果であった。
4. 「体がだるい」「頭痛」など体調不良時は、薬を飲んで、休息をとるという対処行動をとっていた。身体的変化が出現したとき、学生は体調不良に対してセルフケアで対応していた。
5. 健康関連の情報は、テレビ、インターネットなどのメディアから入手する学生がほとんどであった。また、家族・友人から教えてもらうという学生もいた。新聞、雑誌、書籍などから入手するという学生はほとんどいなかった。これは、学生の活字離れが影響していると考えられることができる。
6. 将来の健康に不安を感じている学生は、現在の健康状態を少しでも良くしようと考えていた。

健康教育の目的は、健康の保持・増進を目的とする働きかけとして行われる。そして最終的な目標としては、自分自身の身体の状態がわかり、健康の保持・増進のために何をすればよいか分かるセルフケア、セルフコントロールできる状態を目指すことと考える。学生に対して、正確な知識や態度、行動へとつながる教育を行うことが大切であると考えられる。

引用・参考文献

- [1] 真柄浩：「大学生の健康に関する意識と行動について」；明治大学教養論集・体育学通巻 231 号，157-172，1990
- [2] 上野純子，石山恭枝，杉本美津江，青山昌二：「大学生の健康に関する意識と行動」日本体育大学紀要；21-1，89-96，1991
- [3] 田代順子：「康増進行動の関連因子に関する研究－思春期女性のヘルスプロモーションの視点から－」；聖路加看護大学紀要，26，44-49，2000
- [4] 田代順子，村井文江：「大学生のヘルスケアを考える－看護系大学保健でのヘルスプロモーション」；Quality nursing，7 (2)，234-247，2001
- [5] 尾崎麻衣，高山智子，吉良尚平：「女子大学生の食生活状況および体型－体型調節志向と疲労自覚症状との関連」；日本公衆衛生雑誌，52 (2)，387-398，2005
- [6] 門田新一郎：「大学生の生活習慣病に関する意識，知識，行動について」；日本公衆衛生雑誌，49 (6)，554-563，2002
- [7] 升田由美子：「医療・看護系大学生と生活習慣病」；臨床看護，31 (13)，2058-2061 2005
- [8] 藤永新子，原田江梨子，安森由美：「看護大学生の健康の意識と対処行動の実態(第2報)」；甲南女子大学研究紀要第6号 看護学・リハビリテーション学編，69-76，2012

- [9] 木本沙紀, 豊村恭子, 山本善積: 「大学生の健康観と健康状況」 山口大学教育学部
研究論叢 (第3部), 63, 279-290, 2014